federazione ginnastica d'Italia

COMITATO REGIONALE VENETO

TROFEO RAGAZZI 2017

PERCORSI MOTORI

FASE REGIONALE

NORME E PENALIZZAZIONI GENERALI

Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere ricollocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso: in caso contrario……15”

Partire prima del segnale di partenza……15”

Non rispettare le linee di partenza e di arrivo……15”

Prova omessa……15”

Prova non eseguita come descritta……10”

Non aggirare la boa……o.v. 15”

Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell’ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.

I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova.

BONUS:

- E’ applicato solo se la prova viene eseguita senza penalità;
- viene detratto dal tempo totale di ogni percorso;
- non è possibile ripetere la prova, se fallita, per cercare di ottenere il bonus.

PERCORSO N.1
(INDIVIDUALE)

Il percorso a tempo è composto da 4 prove che devono essere eseguite individualmente dai 6 componenti della squadra. Il primo concorrente parte al via, quello successivo parte quando quello che lo precede ha superato la linea d'arrivo.

Materiale occorrente:

2 contenitori per le palle

6 palle

3 coni per le boe

1 panca,

2 tappetini

6 cerchi piatti (circa diametro 60 cm).

PROVA N° 1

Al Via parte il primo ginnasta, prende una palla dal contenitore e sale sulla panca e da sopra esegue dei palleggi a terra con la palla

1^ FASCIA: 6 palleggi con la stessa mano
2^ FASCIA: 3 palleggi con la mano dx e 3 con la mano sx
Mantenendo la palla tra le mani, aggira la boa.

Penalità:

Ogni palleggio in meno……5"
Non cambiare mano (2^ fascia)……5"

PROVA N° 2

1^ FASCIA - Tenendo la palla sul bacino, il concorrente esegue a terra una camminata su 4 appoggi (mani e piedi) con la pancia rivolta verso l'alto ed il bacino ben sollevato da terra, per tutta lunghezza della linea tracciata a terra.
2^ FASCIA - Con la palla incastrata tra i piedi, il concorrente esegue 6 balzi a piedi pari, per tutta lunghezza della linea tracciata a terra.
Posa la palla nel contenitore e aggira la boa.

Penalità:

Non terminare la prova con la palla sul bacino……..10"
Ogni balzo in meno……5"

PROVA N° 3

1^ FASCIA: una corsa a balzi (un piede in ogni cerchio).
2^ FASCIA: una serie di pennelli raccolti (uno per cerchio)
Aggira la boa.

Penalità:

Ogni volta che si calpesta un cerchio……5”
Ogni pennello raccolto in meno……5”

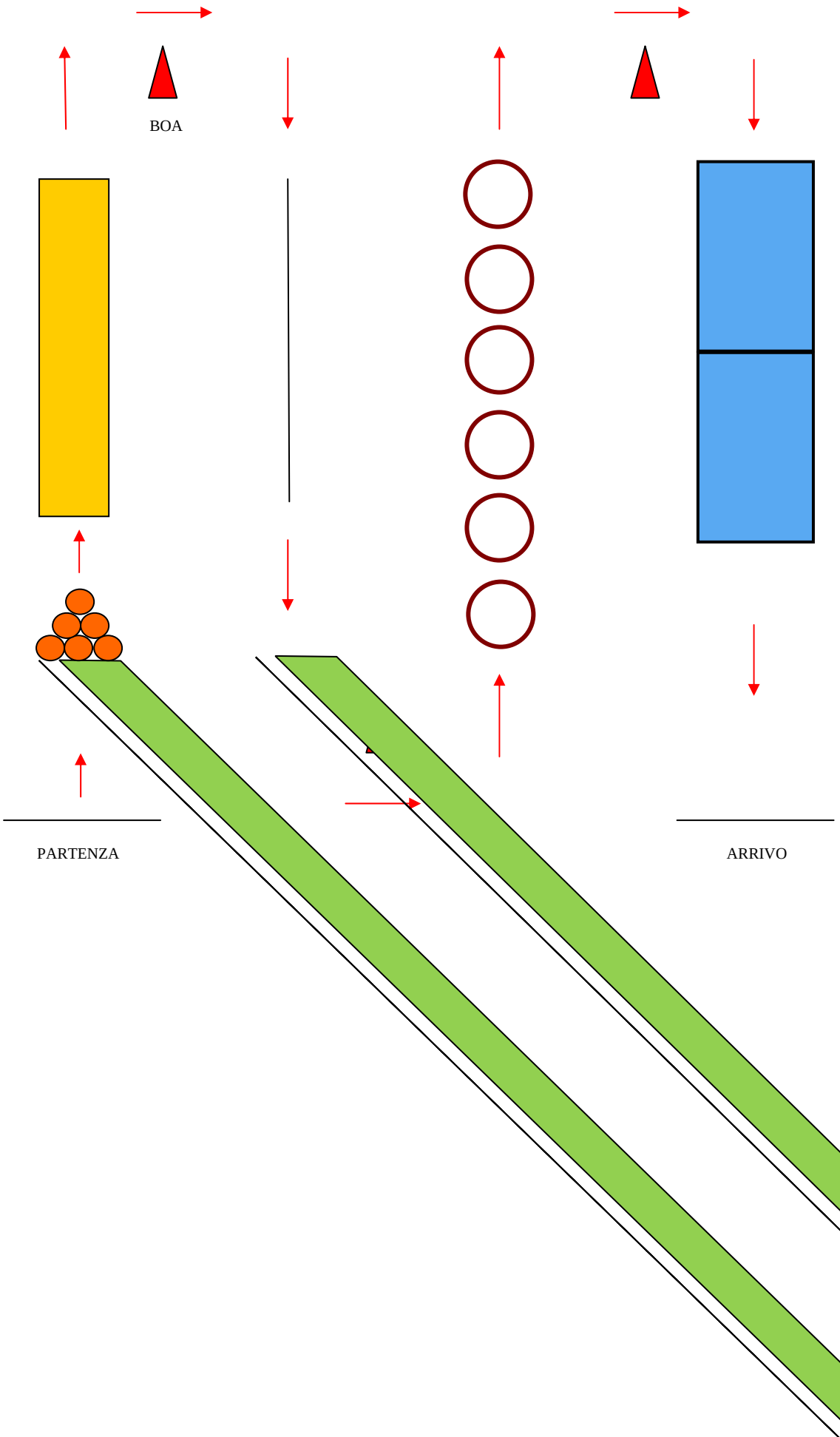
PROVA N° 4

Si porta verso i tappetini dove esegue:
1^ FASCIA: una capovolta rotolata avanti, un pennello mezzo giro e capovolta rotolata indietro.
2^ FASCIA: una ruota , pennello 1 giro e una capovolta rotolata indietro.
Correre per superare la linea d’arrivo.

Penalità:

Poggiare le mani a terra per aiutarsi a salire ritti dalla capovolta avanti……..5”
Arrivare in ginocchio dalla capovolta indietro……5”
Non poggiare le mani a terra nella capovolta indietro……5”
Non completare il giro nel salto pennello 1 giro……...5”

DISEGNO PERCORSO N°1



PERCORSO N.2
(A COPPIE)

Materiale occorrente:

- 1 panca,
- nastro adesivo (per le linee tracciate a terra),
- 2 tappetini,
- 7 coni,
- 6 cerchi

Prova 1

1^ Fascia e 2^ Fascia:

Partenza dietro alla linea P.
Al Via partono contemporaneamente i ginnasti posti rispettivamente dietro alle due linee P e, salendo ognuno ad un'estremità della panca, eseguono una traslocazione avanti sull'attrezzo. Giunti a metà eseguono un cambio di posto (liberamente ma senza scendere dalla panca) per continuare la traslocazione ognuno nella propria direzione; quindi scendono dall'estremità della panca.

Penalità:
non effettuare il cambio di posto……5"

Prova N°2

1^ Fascia e 2^ Fascia:

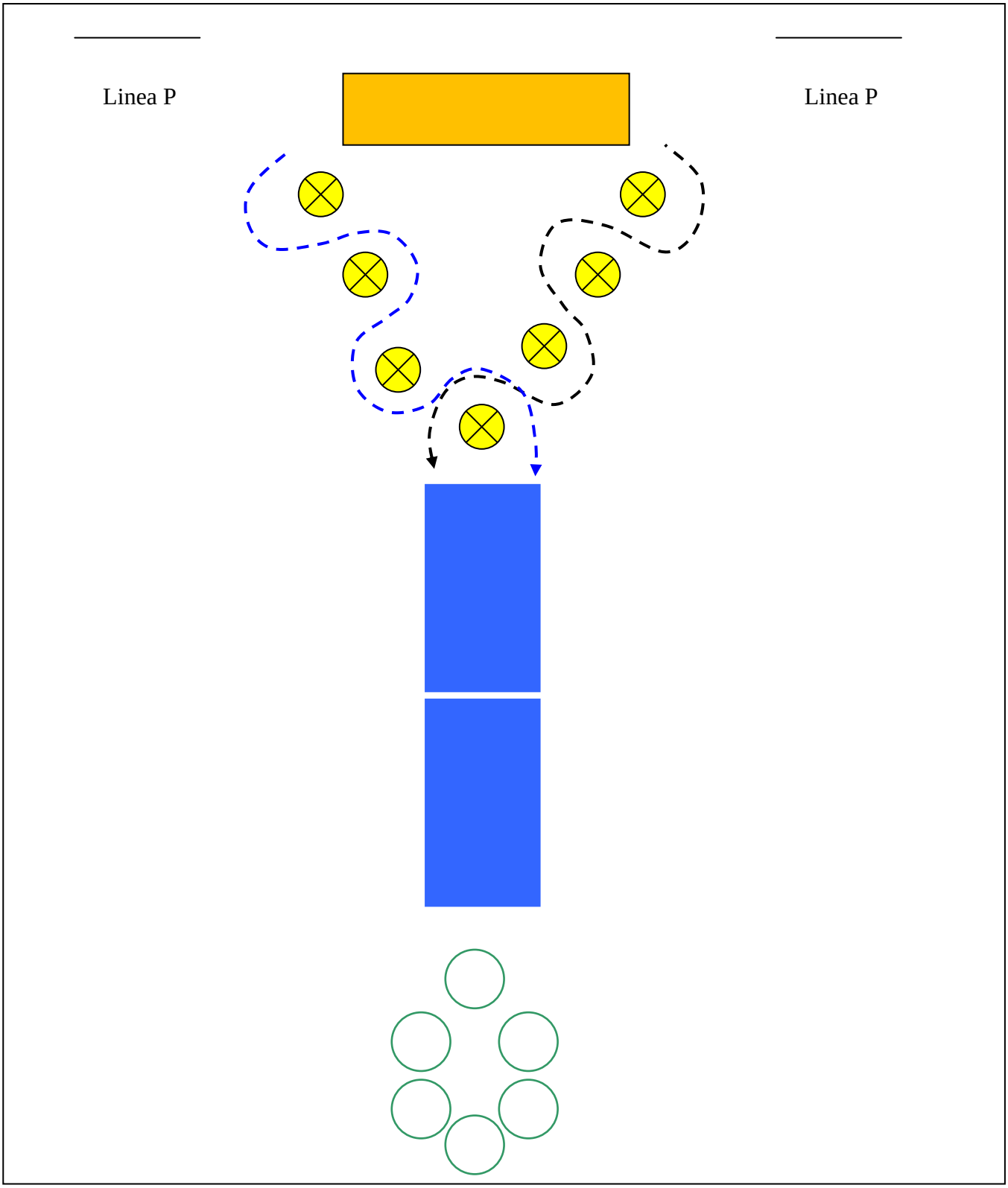
iniziando lo slalom esternamente al primo cono). L'ultimo cono è comune ad entrambi i ginnasti.
La coppia di ginnasti esegue di corsa uno slalom tra i coni (ogni ginnasta deve partire
Penalità:
ogni coni saltato……..5"

Prova N°3

1^ Fascia e 2^ Fascia:

I due ginnasti si portano sopra al primo tappetino ed iniziano una serie di 2 volteggi divaricati alla cavallina (1 a testa): un ginnasta assume la posizione di cavallina, l'altro esegue il passaggio sopra a gambe divaricate con posa delle mani sul dorso del compagno e successivamente invertono i ruoli.
I due ginnasti si portano ciascuno dentro ad un cerchio. Quando saranno entrati entrambi nei cerchi, la seconda coppia potrà iniziare il percorso.

-Prova N°4 (tutta la squadra)

La prova ha inizio solo quando tutti i componenti della squadra sono entrati nei cerchi, I ginnasti, tenendosi per mano, eseguono contemporaneamente un saltello per entrare nel cerchio posto alla propria sinistra o alla propria destra, a seconda della direzione scelta per effettuare la rotazione (ogni ginnasta deve ritornare nel cerchio da cui è partito, per cui si eseguono un totale di 6 saltelli).
1^ Fascia: su due piedi
2^ Fascia: su un piede

Disegno Percorso N° 2